

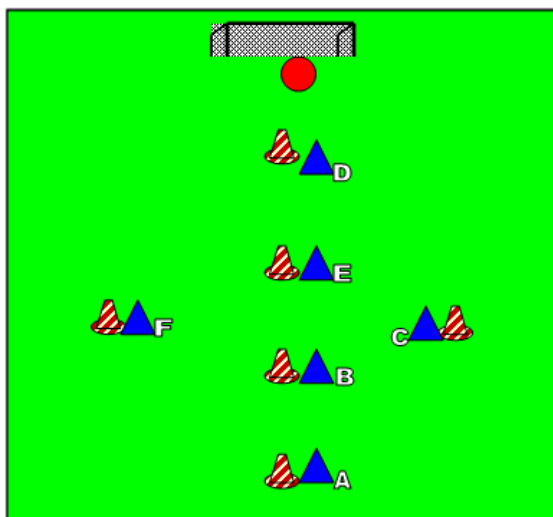
Afwerkvormen

Afwerkvormen horen ook bij een training, als trainer kan je kiezen voor een vorm waarbij het gaat om scoren (wedstrijdvorm tussen bijvoorbeeld 2 teams), afwerkvorm met een duidelijke doelstelling (bijvoorbeeld vanuit een voorzet positie kiezen voor de goal) of gewoon een leuk afwerkspel. Hieronder verschillende vormen.

- **Passen en trappen met opendraaien en afwerken**
- **Afwerkvorm met $\frac{1}{2}$ combinatie**
- **Passen en frontaal passeren in drietallen met afwerken**
- **Passen met uit de lijn lopen en afwerken**
- **Crosspass met 1 tegen 1 en afwerken op 2 doelen**
- **Passen en trappen met afwerken van de derde man**

Passen en trappen met opendraaien en afwerken

Onderwerp: Het verbeteren van het opendraaien en de inspeelpass gecombineerd met het afwerken uit een kaats



Uitleg:

Speler A speelt Speler B in;
 Speler B draait open en speelt Speler C in;
 Speler C draait open en speelt Speler D in;
 Speler D kaatst de bal op Speler E
 Speler E werkt af;
 Vervolgens via de andere kant.

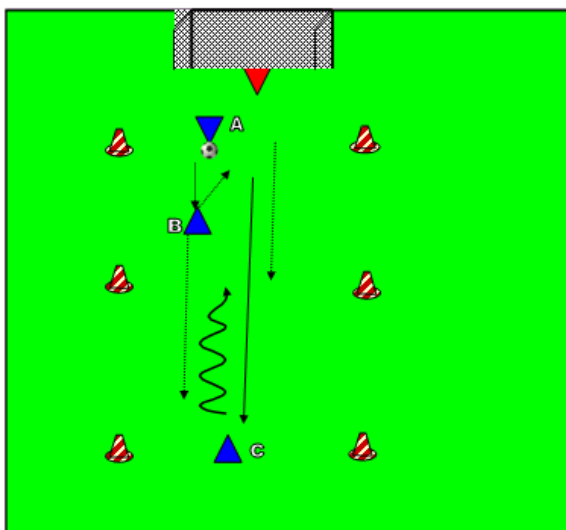
Iedere speler loopt achter zijn bal aan.

Coaching:

Inspeelpass moet strak zijn (technisch goed inspelen, bal in het midden raken, zwaaien vanuit de heup, standbeen en schietbeen licht gebogen, lichaam over de bal)
 Opendraaien, voet en lichaam meebewegen
 2 balcontacten, je draait met het ene been open en speelt met het andere been door;
 Handelingssnelheid moet hoog zijn.

Passen en frontaal passeren in drietallen met afwerken

Onderwerp: Het verbeteren van het passen, de aanname en frontaal passeren met afwerken



Uitleg:

Speler A speelt Speler B in
 Speler B kaatst op Speler A
 Speler A speelt de bal op Speler C
 Speler B sluit bij
 Speler C kaatst de bal op Speler B
 Speler B draait open en zoekt Speler A op die is doorgelopen naar de lijn
 Speler B passeert Speler A
 Speler B werkt af

Speler A wordt Speler C, Speler C wordt Speler B, Speler B wordt Speler A

Coaching:

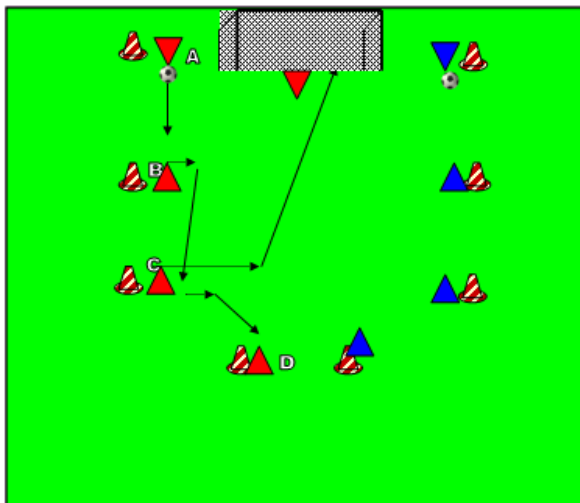
Traptechniek, technische opmerkingen
 De vooractie moet 100% zijn
 De kaats, technische opmerkingen, voet meebewegen, lichaam voorover
 Ruimte maken na de kaats
 Opendraaien, voet meebewegen, snelheid uit de bal halen
 Dribbeltechniek, hoge dribbelfrequentie, over de bal heen kijken
 Passeeractie, actie op tijd inzetten, actie op snelheid, doorversnellen na de actie

Verdedigen:

Van passief, naar alleen de lijn, naar voluit verdedigen.

Passen met uit de lijn lopen en afwerken

Onderwerp: Het verbeteren van de inspeelpass, uit de lijn lopen en afwerken



Uitleg:

Speler A speelt Speler B in
 Speler B kaatst de bal op Speler A
 Speler A speelt Speler C in
 Speler C kaatst de bal op Speler B
 Speler B speelt Speler D in
 Speler D kaatst de bal op Speler C
 Speler C kaatst weer op Speler D
 Speler D werkt af

Coaching:

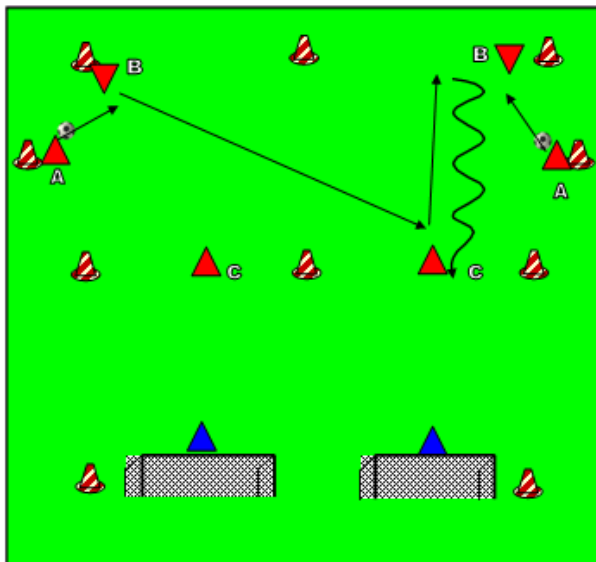
Technisch goed inspelen, bal in het midden raken, uit de heup zwaaien, lichaam voorover
 Kaats technisch goed uitvoeren en met het goede (binnenste) been
 De speler die de bal inspeelt moet uit de lijn lopen (schuin weg lopen)
 Overal waar de bal gevraagd wordt een vooractie maken
 Alles op snelheid (handelingssnelheid hoog, sprintsnelheid hoog)
 Traptechniek t.a.v. het afwerken

Variatie:

Overal waar gekaatst wordt kan ook open gedraaid worden
 De spelers kunnen ook vrij worden gelaten in de keuze.

Crosspass met 1 tegen 1 en afwerken op 2 doelen

Onderwerp: het verbeteren van het spelen van de crossbal na dat er is opengedraaid, waarna er een 1v1 volgt.



Uitleg:

Spelers A spelen de bal tegelijk in op spelers B

Spelers B draaien open en spelen de cross op Spelers C

Spelers C leggen de bal op de Spelers B aan hun kant en er volgt een 1v1

Spelers B werken af.

Spelers A worden Spelers B - Spelers C wisselen als ze de bal veroveren

Coaching:

Spelers B over je schouder kijken wat er aan de andere kant gebeurt bij de vooractie

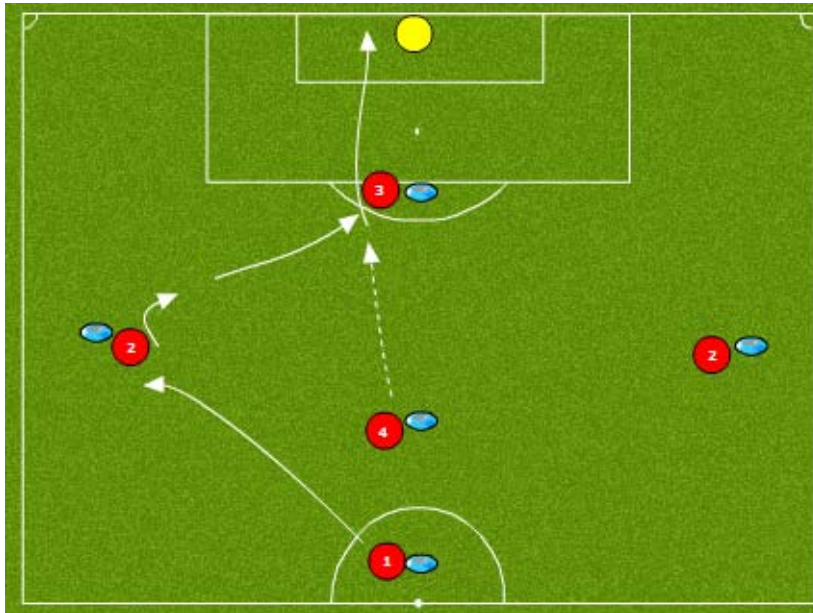
Spelers B de bal voor je aannemen

Spelers B traptetechniek, been doorzwaaien en laatste pas groot.

Spelers C de bal in een keer laten vallen als het kan

Snelheid en creativiteit in de 1v1 in een hoog tempo

Passen en trappen met afwerken van de derde man



Uitleg:

Nummer 1 speelt Nummer 2 in

Nummer 2 draait in 1 keer open en speelt Nummer 3 in

Nummer 3 laat de bal vallen op de inlopende Nummer 4

Nummer 4 werkt af

(Nummer 1 wordt Nummer 2, Nummer 2 wordt Nummer 3, Nummer 3 wordt Nummer 4 en Nummer wordt weer Nummer 1)

De rol van de trainer:

Coachen t.a.v. het passen en trappen en de vooractie

Coaching:

De ballen strak inspelen

De bal op het goede been inspelen

De bal aan de zijkanten 2 keer raken (opendraaien en spelen)

De vooractie moet goed zijn

Nummer 3 eerst tegengesteld wegllopen

Nummer 4 op het juiste moment bijsluiten

In de volle sprint afwerken

Verdedigen:

Niet van toepassing.